EJERCICIOS DE TRANSMUTACION

El V. M. LAKHSMI, hace entrega de estos ejercicios para que el Pueblo Gnostico los use, se cure de sus enfermedades y se ayude en la Gran Obra.

La finalidad de los ejercicios es:

1- mejorar la salud
2- lograr la transmutacion
3- que el Pueblo Gnostico de la nueva generacion tenga cuerpos habiles, agiles y aptos para la nueva era.

Estos ejercicios deben se hecho con fuerza y ritmo para lograr un buen trabajo de transmutacion.

Con estos ejercicios, las damas mantienen una lozania, elasticidad.

Si no se pace una correcta concatenacion entre los ejercicios ritmicos y la respiracion, entran en decadencia esos organos. Lo correcto seria que el cuerpo tenga mayor contextura y dureza.

La transmutacion de solteros se puede hacer a cualquier hora, pero recomendamos que estos ejercicios se hagan entre las 5 y las 7 de la mañana, aprovechando la salida del Sol, porque en esos momentos las energias estan fluyendo desde la tierra hacia arriba por la influencia de mercurio.

El V. M. LAKSHMI aconseja que cuando se hagan estos ejercicios, siempre se termine con el ejercicio "REINA", ya que es el que permite que se fije la energia que se ha transmutado.

Si no se puede hacer todos los ejercicios, se puede combinar algunos de ellos, pero terminando con el ejercicio "REINA".

La mente no debe tener distraccion, debe haber concentracion en Ia ejecucion de los ejercicios. La persona debe imaginar que la energia sube al cerebro.

<u>1 ° EJERCICIO:</u> al tensionar y destensionar con cada movimiento de los brazos, hace que haya circulacion y oxigenacion en el cerebro. La buena oxigenacion disminuye el envejecimiento celular.

Al ponerse en actividad la respiracion hace que las fosas nasales se relacionen con los cordones ganglionares y los testiculos y los ovarios poniendolos en actividad.

Se busca que el pulmon oxigene a todo el cuerpo con el movimiento armonioso de los brazos combinados con la respiracion; asi permite que haya un ascenso energetico del coxis al cerebro. Se hace un masaje muscular a la columna vertebral.

<u>2° EJERCICIO:</u> tensiona los filamentos nerviosos que repercuten en el coxis y el cerebro; los que se benefician con la flexibilidad del tronco.

El coxis acumula la energia que a traves de los filamentos nerviosos combinados con la respiracion Ilegan al cerebro.

<u>3° EJERCICIO:</u> la finalidad es similar a los anteriores, al estar de pie, todos los filamentos nerviosos que van desde el talon, pantorrillas, piernas, coxis y espalda combinados con la respiracion hacen que el torax se expanda.

Tambien con este ejercicio se produce un masaje muscular en *la* columna.

<u>4⁰ EJERCICIO:</u> tiene como finalidad distensionar todas las vertebras, pulmones y torax y al sucederse esta dilatacion, hay una oxigenacion general. El mejor beneficlado es el corazon.

<u>5⁰ EJERCICIO:</u> hace que los musculos de las piernas (arriba y abajo) se estiren y se fortifiquen los esfinteres, ovarios y/o testiculos. Al haber una irrigacion completa, hay menos enfermedades en esos organos.

Es muy importante el templamiento que se produce desde el coxis al cerebro.

Cuando hay irrigacion sanguinea en todo el cuerpo, la sangre se carga de hierro y oxigeno.

6° EJERCICIO: hace trabajar en forma acentuada el hueso sacro, la parte lumbar, raiz de los cordones ganglionares que se benefician con estos movimientos.

Sirve para distensionar las vertebras lumbares, sobre todo en las personas sedentarias que tienen a tener mala circulacion.

En la rotacion de la cabeza se activan millones de terminaciones nerviosas, ordenes que vienen del cerebro a la medula para que el centro motor las distribuya. La flexibilidad hace que todo eI sistema nervioso central y neuromuscular entren en actividad.

Los movimientos de la cabeza hacen que esta se despejen. Esto es vida.

7° EJERCICIO: la tension desde el talon hasta el cerebro hace que eI cuerpo se tensione.

Obliga al cuerpo a que tenga mayor oxigenacion y por ende mas resistencia corporal.

8° EJERCICIO: la posicion de las manos protege a los organos sexuales y de los desgarramientos al subir el cuerpo. Este ejercicio ayuda a cerrar los esfinteres.

Si al hacer el ejercicio no hay concentracion se puede danar el cuerpo (hernias y desgarramientos).

9^0 EJERCICIO: hace entrar en actividad la espalda, los brazos y el torax. Favorece los organos sexuales ya que ayuda a que los esfinteres se cierren.

Este ejercicio hace que el organismo entre en un maximo esfuerzo. En las damas fortalece y endurece el busto.

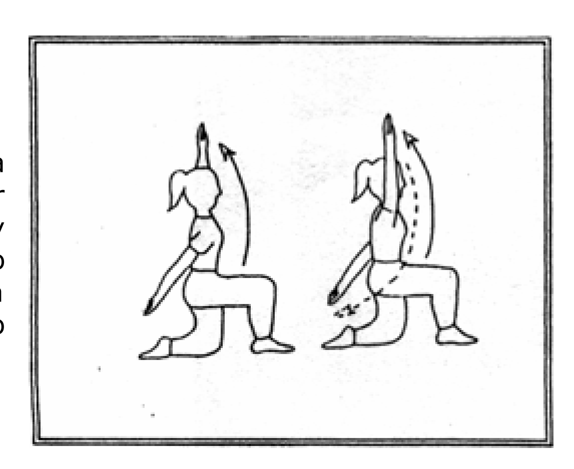
10 EJERCICIO: EJERCICIO "REINA"

la posicion mistica hace que se sublime 1a energia.

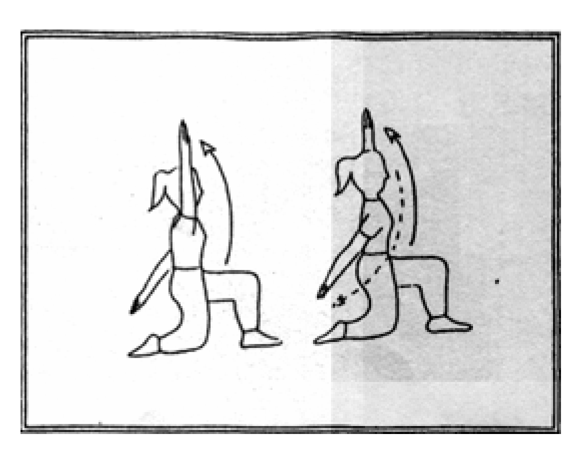
Al pronunciar el INRI, activa los filamentos nerviosos concentrados en el entrecejo, da energia al cerebro.

Estos ejercicios son un verdadero ritual.

PRIMER EJERCICIO:



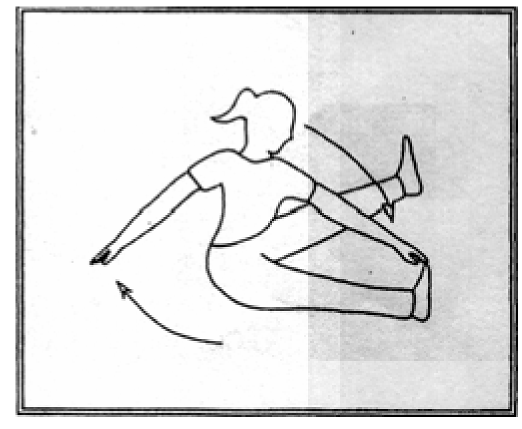
Posición Inicial: rodilla izquierda en el piso y pierna derecha doblada formando un angulo de 90 grados, inhalar mientras se levanta el brazo izquierdo en forma recta y firme con la palma de la mano hacia el frente, el brazo derecho debe estar hacia abajo paralelo al cuerpo, con la palma de la mano hacia atras; al exhalar se baja el brazo izquierdo al mismo tempo que se levanta el brazo derecho.



Posteriormente se inicia por el ado derecho con el mismo procedimiento.

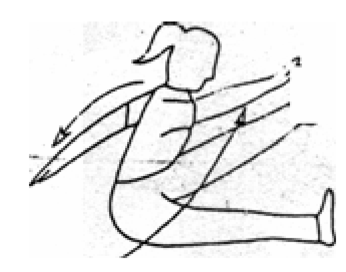
Duración 2 minutos y medio por cada lado.

(aproximadamente 75 veces por cada Lado).

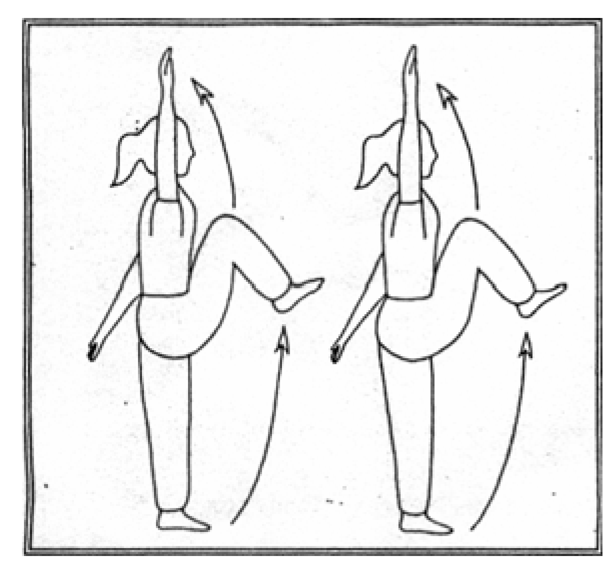


SEGUNDO EJERCICIO:

Posición Inicial: Sentados en el piso, con las piernas estiradas y separadas aproximadamente 50 cm, (esta separación va de acuerdo a la estatura de la persona), inhalar al mismo tiempo que se inclina hacia delante tocando con la mano izquierda el pie derecho, (tratando de tocar la rodilla con la frente) mientras tanto el brazo derecho girar en forma recta con fuerza y firmeza hacia atras. Luego exhalar Ilevando la mano derecha hacia el pie izquierdo.



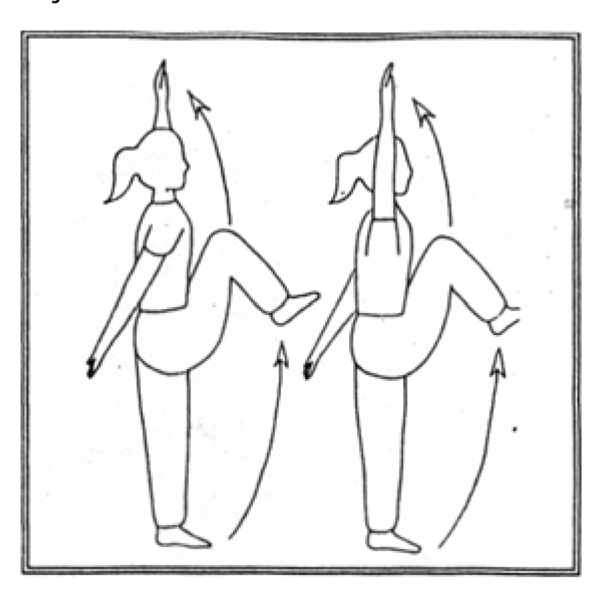
Posteriormente se inicia por el Lado derecho con el mismo procedimiento.
Duración 2 minutos y medio por cada lado. *(aproximadamente 75 veces por cada lado).* -



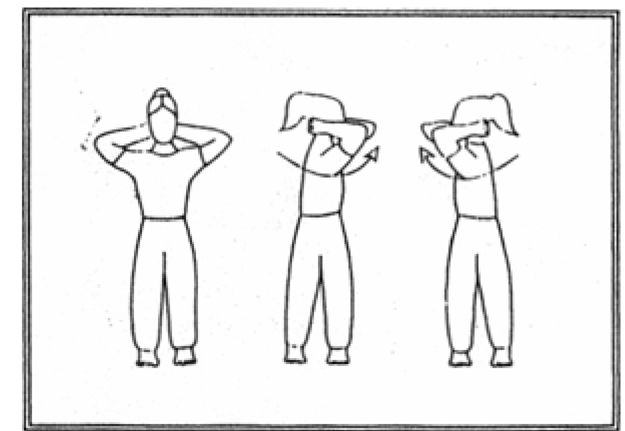
TERCER EJERCICIO:

Posición inicial: De pie, inhalar levantando la rodilla derecha lo mas que se pueda, al mismo tempo que se sube el brazo derecho con la palma de la mano hacia el frente, en forma recta y firme, quedando el brazo izquierdo paralelo al cuerpo con la palma de la mano hacia atras, la posicibn .del tronco siempre debe quedar erguida.

Al exhalar se sube la rodilla izquierda y el brazo izquierdo al mismo tempo que el brazo y pie derecho bajan.

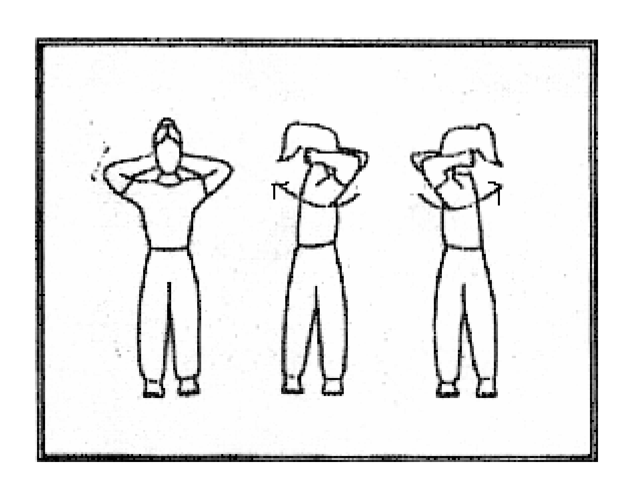


Posteriormente se inicia por el lado izquierdo con el mismo procedimiento.
Duracion 2 minutos y medio por cads lado.
(aproximadamente 75 veces por cada lado).
NOTA: este ejercicio es el unico que comienza por la derecha.



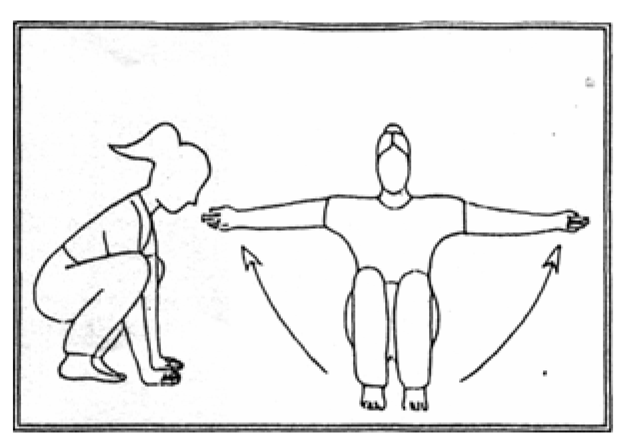
CUARTO EJERCICIO:

Posicion inicial: parado, con los pies separados, colocar las manos entrecruzadas detras de la nuca, gira el tronco hacia el lado izquierdo inhalando, luego gira el tronco al lado derecho y exhala.



Posteriormente se inicia inhalando por el lado derecho con el mismo procedimiento. Duracion: dos minutos y medio por cada lado. (aproximadamente 75 veces por cada lado).

ACLARACION: se debe mantener la cabeza recta sin *inclinarla hacia adelante. El giro se debe hacer con* fuerza.



QUINTO EJERCICIO:

Posicion inicial: en cuclillas, con los talones apoyados en el suelo, con los pies y rodillas separados. Los brazos hacia adelante con las manos juntas y las palmas sobre el suelo.

La inhalacion se hace en dos tiempos:

1°: se inhala llevando los brazos al costado (en forma de cruz) con las palmas de las manos hacia arriba



2°. Se continua con la inhalacion mientras se llevan los brazos hacia delante y arriba (por encima de la cabeza), hasta juntar las palmas de las manos. Aqui se retiene la respiracion lo que mas se pueda, imaginando que la energia asciende del coxis al cerebro.

3°. Bajamos los brazos rectamente hasta la posicion inicial; al llegar con las

manos al suelo, exhalamos.

Duracion: Se realiza por cinco minutos (aproximadamente 11 veces).

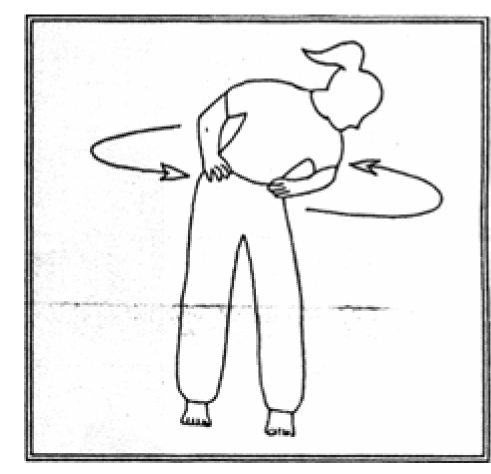
SEXTO EJERCICIO:

Este ejercicio se hace en cuatro partes:

1. Giro de tronco:

Posicion inicial: parados, con los pies separados de tal forma que se mantenga el equilibrio. Manos en la cintura.

Inclinar el tronco hacia delante; luego se gira subiendo (inhalando), por la izquierda (inclinando el tronco hacia atrás lo mas que se pueda) y se baja por la derecha hasta el punto de partida, alli se exhala.

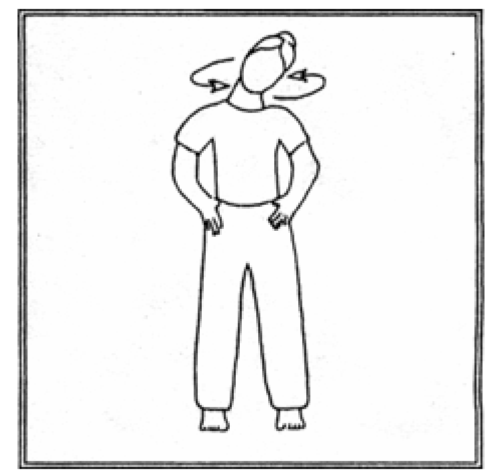


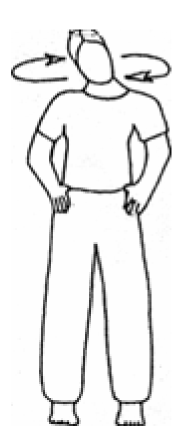


Luego, en la misma posicion inicial, se realizan los giros comenzando por el lado derecho (inhalando) y siguiendo el mismo procedimiento anterior. Se realiza 20 veces de cada lado.

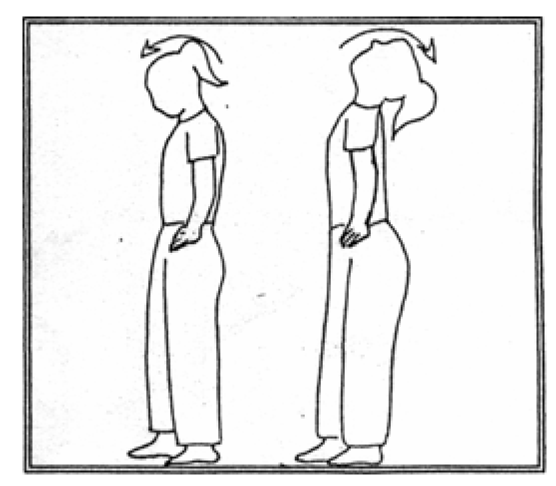
2.-Giros de cabeza:

Posicion inicial: de pie, con las manos en la cintura; cabeza inclinada hacia la adelante, se inhala al mismo tempo que gira suavemente la cabeza empezando por la izquierda y bajando por la derecha, exhalando al Ilegar a la posicibn inicial.





Posteriormente se comienza desde la derecha con el mismo movimiento. Se realiza 20 veces de cada lado.

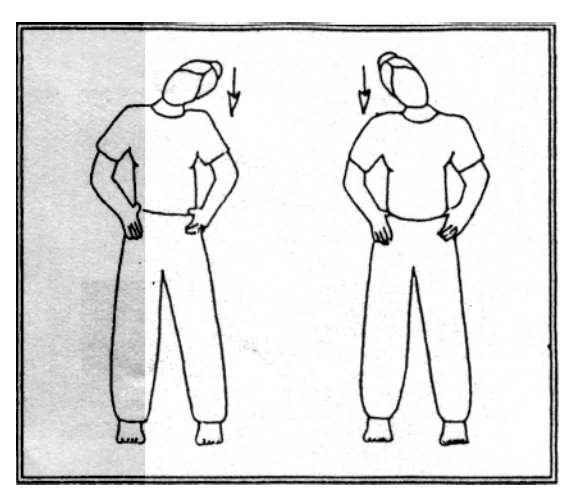


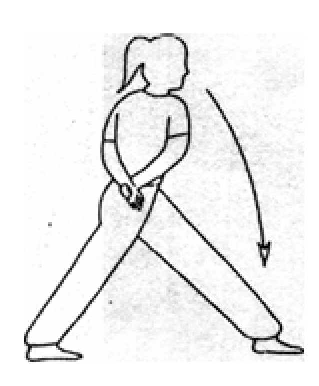
3. *Movimientos de cabeza:*

posicion inicial: parado con las manos en la cintura, cabeza inclinada hacia delante (tratando que el menton toque el pecho), inhalar llevando la cabeza hacia atras (con fuerza); luego bajar la cabeza a la posicion inicial y exhalar. Se realiza 20 veces.

4. *Movimientos de cabeza:*

posicion inicial: parado, con las manos en la cintura, inclinar la cabeza hacia el costado izquierdo mientras se inhala (tratando de que la oreja toque el hombro), luego se inclina la cabeza hacia el lado derecho (con fuerza) exhalando.
Posteriormente se inicia inhalando por el [ado derecho con el mismo procedimiento. Se realiza por 20 veces cada]ado.



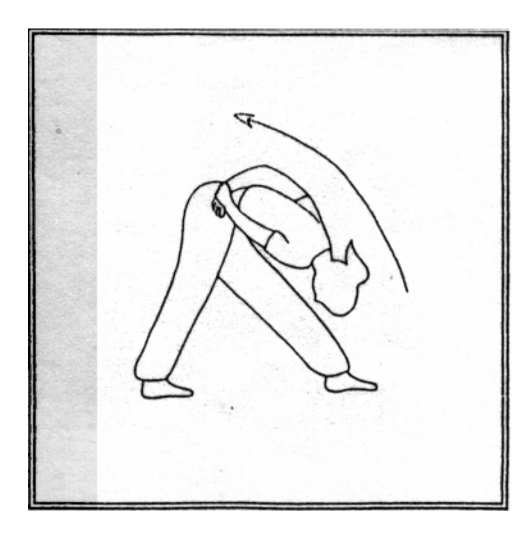


SEPTIMO EJERCICIO

Posicion inicial: pierna izquierda al frente, y derecha hacia atras (las puntas de ambos pies deben quedar hacia el frente). Las manos en la espalda (una sujetando a al otra por la muneca).

Comenzar inclinando el tronco hacia delante, exhalando suavemente, tratando de tocar la rodilla con la frente; a medida que sube lentamente se inhala y se retiene la respiracion en la posicion

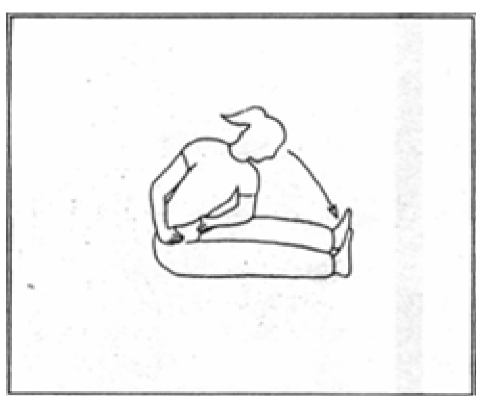
inicial; exhalar el aire inclinandose hacia delante.
Posteriormente se inicia por el lado derecho con el mismo procedimiento. Se realiza 10 veces de cada lado.



OCTAVO EJERCICIO:

Posicion inicial: acostado, de cUbito dorsal (talones juntos), presionamos la ingle con los dedos de la mano y el pulgar en direccion a la cadera.



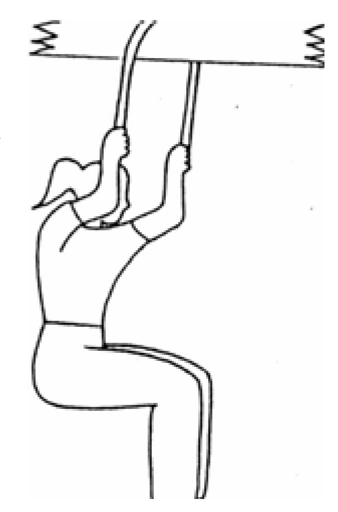


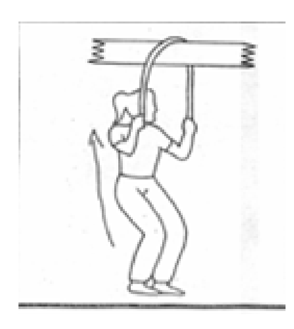
Se inhala al mismo tiempo que se levanta el tronco, inclinandose hacia delante (presionando la ingle), se retene el aire un momento. Se vuelve a la posicion inicial y se exhala el aire. Se realiza 20 veces.

NOVENO EJERCICIO:

Posición inicial: se toma la cuerda, a la altura de los hombros. Los pies separados y flexionando las rodillas.

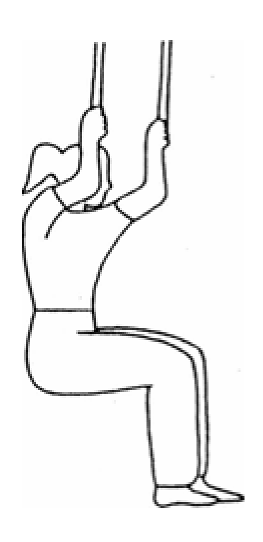
Se baja hasta que las piernas hagan un angulo de 90°, (mantener los talones apoyados en el suelo).





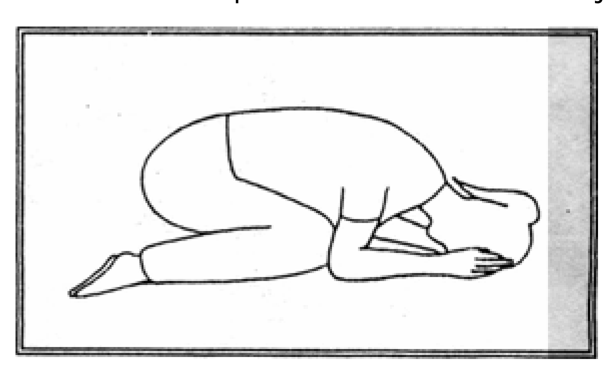
Levantar el cuerpo lentamente haciendo que la fuerza se realice con los brazos, al mismo tiempo que inhala suavemente.

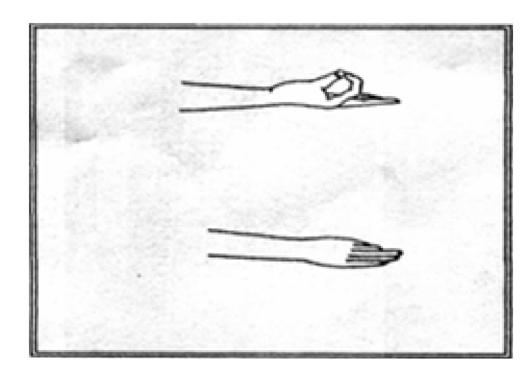
Cuando llegue a la posición inicial, retiene un momento el aire que inhala y comienza a descender lentamente exhalando y mantralizando la letra "M" hasta llegar abajo. Para luego levantarse nuevamente inhalando. Este ejercicio se hace lentamente. Se realiza por 12 veces.



DECIMO EJERCICIO: EJERCICIO "REINA"

Posición inicial: En prosternación Se juntan las yemas de los dedos pulgar e indice formando un circulo, apoyando en el suelo el costado de la mano (las palmas de las manos no deben tocar el suelo). Las manos van separadas a la altura de los ojos, para colocar la frente en el suelo.





En esa posición, se hace una corta petición a la MADRE DIVINA y al SACRATISIMO ESPIRITU SANTO, pidiendo que las energias transmutadas en los ejercicios sean sublimadas; luego se ora el PADRENUESTRO verbalmente y se culmina con la vocalizaci6n del mantram "INRI" por 20 veces, finalizando asi el trabajo.

NOTA: Este ejercicio se realiza al finalizar cualquier ejercicio anteriormente mencionado.